

# Физкультминутки



Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте.)  
Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)



**Поднимите плечики.  
Прыгайте, кузнечики!  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко.**



Ножками затопали,  
Зашагали по полу,  
Там, там, там -  
Тихо сели по местам.



**Выпал беленький снежок  
Собрались мы все в кружок  
Мы потопаем, мы похлопаем.  
Будем весело плясать, будем руки  
согревать.  
Мы потопаем, мы похлопаем,  
Чтоб нам было веселее, будем  
прыгать мы скорее.**



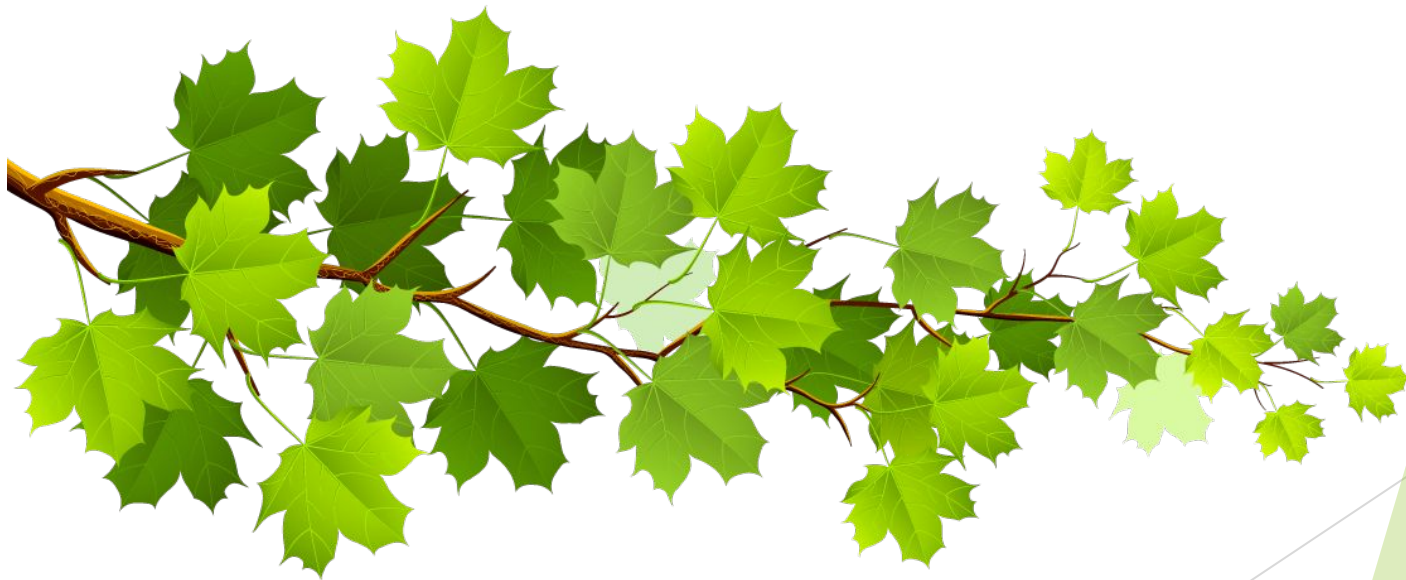
Утром бабочка проснулась,  
Потянулась, улыбнулась.  
Раз - рукой она умылась,  
Два - изящно покружилась,  
Три- нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.



Раз, два, три, четыре, пять,  
Все умеем мы считать  
Отдыхать умеем тоже-  
Руки на спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим.



Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен.  
(Руки подняты вверх, движения по тексту)





**Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись.**

**Один!**

**Два!**

**Три!**

**Четыре!**

**Пять!**

**Захотели поиграть!**

**На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно  
разжимать из кулачка. На слова «захотели  
поиграть» пальцы свободно двигаются.**



Мы листики осенние, (Плавное покачивание  
руками вверху над головой.)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Плавное  
покачивание руками вверху над головой.)

Закружились, полетели

И на землю снова сели. (Дети садятся по  
местам.)



Спасибо  
за  
внимание!

